



**Contenido:**

Mayo: Salud de mujeres 1

Transporte en Williamsburg 1

Una voz de nuestro pueblito 5

Pruebas del mal de Chagas 9

Noticias de la Red Para La Gente Latina 10

Servicios de salud 11

Servicios para mujeres 15

Servicios para niños 15

Servicios de inmigración 16

Bibliotecas públicas 16

Clases de inglés 17

Servicios religiosos 17

**¿Quiénes somos?**

Somos estudiantes de la universidad de William y Mary y miembros de la comunidad que quieren apoyar a las personas hispanohablantes en Williamsburg. Este boletín informativo es dedicado a la distribución de información sobre servicios de salud, transporte, educación, y eventos sociales. Esperamos que este boletín sea de su utilidad y que pueda sacar provecho de ello. Si tiene alguna duda o comentario o si desea añadir algo, puede contactarse con [silph@wm.edu](mailto:silph@wm.edu).

**Mayo: Un mes dedicado a la salud de mujeres**

Entre el 13 y el 19 de mayo del 2007, el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) celebrará la Semana Nacional de la Salud de la Mujer. El 14 de mayo se realizará su evento principal, el Día Nacional del Chequeo Médico de la Mujer. El objetivo de esta semana es animar a las mujeres a tomar medidas para lograr una vida más larga, más sana, y más feliz. Durante la semana, las familias, las comunidades, las empresas, el gobierno, las organizaciones de salud, y otros grupos trabajarán juntos para:

\*celebrar los avances en la salud de la mujer

\*proveer información sobre los temas de salud muy importantes para las mujeres en específico

\*animar a los mujeres a recibir chequeos con regularidad

\*proveer chequeos gratuitos o a bajo costo para las mujeres por todo el país

\*informarles a las mujeres acerca de las medidas que pueden tomar para mejorar su salud física y mental y para prevenir las enfermedades

En honor de esta semana, quisiéramos incluir en esta edición de *El pueblito* información acerca de unos temas de salud muy importantes para las mujeres.

*Artículo continúa en la página siguiente*

**¡ Conozcan a Aless Quintero!**



Una voz de nuestro pueblito en la página 5

**¡Infórmese sobre transportación en el área!**

Williamsburg Area Transport (WAT) es un sistema fácil de usar y una manera accesible de transportación en las comunidades de Williamsburg, Lightfoot, Norge, Jamestown, Grove y Lee Hall. Aquí hay una lista de todos los apartamentos con servicio de los autobuses de WAT:

Adam's Hunt, Barclay Square, Burnt Ordinary Apartments, Colonial Towne Apartments, Colonial Services Board, Forest Glen, Fox Ridge, Grove Community, Ironbound Square, James York Terrace, Longhill Gate, Longhill Station, Mallard Hill, Midland Apartments, Parkway Apartments, Powhatan Apartments, Regency I and II Apartments, Rolling Meadows Apartments, Season's Trace, Spotswood Common Apartments, Steeplechase Apartments, Village of Westminster, Village of Woodshire Apart-

ments, Windsor Forest, The Woods of Williamsburg.

Para conseguir un mapa de las rutas, puede ir a la parada más cercana a su hogar. Muchas paradas cuentan con mapas grandes u horarios de las rutas que pasan por allí. Puede encontrarlo en el Internet, también:

[www.williamsburgtransport.com/newimagesforlayout/05\\_trans\\_map.pdf](http://www.williamsburgtransport.com/newimagesforlayout/05_trans_map.pdf).

(Si no tiene acceso a Internet en casa, cada biblioteca tiene computadoras con Internet gratuito.)

Las paradas del autobús están marcadas con un rótulo que dice "Williamsburg Area Transport" y contiene un dibujo de un autobús y puntos de los colores respectivos a las líneas que sirven esas paradas.

*Artículo continúa en la página 5*

## ¡El diagnóstico temprano puede salvarle la vida!

El cáncer, especialmente el cáncer de mama y cuello uterino, es una de las causas principales de muerte en las mujeres. Según el Instituto Nacional de Cáncer (NCI por sus siglas inglesas), a más de 678,000 mujeres les diagnosticarán un cáncer en 2007 con 178,000 y 11,500 casos diagnosticados de cáncer de mama y cuello uterino respectivamente.

El cáncer es una enfermedad causada por la división rápida de las células del cuerpo humano. Esta división desenfrenada resulta en formar una masa creciente, un tumor, que agota los recursos y desvía energía de la función normal del metabolismo. Además el cáncer puede propagarse por el cuerpo entero en un proceso que se llama metástasis. Por estas razones el diagnóstico temprano es crítico para el tratamiento médico exitoso del cáncer. No obstante muchas veces es difícil para mujeres tanto como para hombres hablar francamente acerca del tema de cáncer en el cuerpo femenino. Por eso hemos aquí información para que usted pueda estar bien informada sobre los riesgos de cáncer y las pruebas que pueden salvarle la vida.

### **Cáncer del mama: un asesino silencioso**

Hay muchas cosas que influyen el riesgo de contraer el cáncer de mama, incluso los factores genéticos, la dieta y la edad. La verdad es que todas las mujeres tienen la posibilidad de contraer cáncer del mama. Sin embargo, una historia familiar del cáncer de mama es algo que se debe tomar como indicador importante de la posibilidad de desarrollar cáncer en el futuro. Otros factores que debe considerar son:

- Mujeres que se embarazan por primera vez después de los 30 años tienen riesgo elevado de cáncer.
- Mujeres que amamantan a sus niños extensivamente tienen menor riesgo
- Mujeres que han recibido terapia de la hormona estrógeno (para menopausia) tienen mayor riesgo
- Mujeres que entraron en menstruación temprana o experimentan menopausia después de 55 también tienen riesgo elevado.

El riesgo aumenta con la mayor edad así que mujeres con menos de 35 años tienen riesgo muy bajo como la mayoría de los casos ocurriendo en mujeres de más de 50 años con un aumento significativo en mujeres de 60 años o más.

Una herramienta importante para mujeres es el auto-examen de mamas que se debe hacer al mismo tiempo ca-

das mes (se recomiendan hacerlo después de la menstruación porque los senos están menos doloridos y hinchados) para saber cómo son sus propios pechos y para reconocer cambios en los senos cuando pasan. Para más información sobre cómo hacer un auto-examen de mamas pídale a su médico durante su próxima cita.

La mamografía es otra herramienta que ayuda a médicos determinar su riesgo de cáncer y recordar cambios en los senos que pueden significar los primeros señales de cáncer. Usa un tipo de radiografía de baja dosis de radiación para tomar una foto de las mamas. Se recomiendan que mujeres de más de 40 años que consigan una mamografía cada 2 años aunque no tenga ningún síntoma. Si usted ha tenido cáncer en el pasado o su abuela, madre o hermana ha tenido cáncer de mama consulte su médico para determinar si debe tener mamografías más frecuentes.

### **Cáncer del cuello uterino y el Papanicolaou**

La causa principal de cáncer del cuello uterino es el virus del papiloma humano (VPH) que infecta casi 50% de adultos que están sexualmente activos. 80% de mujeres se contagiarán de VPH antes de tener 50 años. Una vacuna nueva llamada Gardasil ha sido aprobada para la prevención de VPH. Recomendamos que pregúntele a su médico si Gardasil puede ayudarle a prevenir el cáncer del cuello uterino.

La detección temprana de cáncer del cuello uterino es la manera más importante de combatir la enfermedad y proteger su vida. Si está sexualmente activa o tiene más de 21 años es importante que tenga un examen de Papanicolaou anualmente como una parte de un chequeo médico completo. Si tiene más de 30 años y ha tenido exámenes de Papanicolaou regularmente y han salido normales puede consultar su médico para tenerlos con menor frecuencia.

La clínica médica de Olde Town ofrece exámenes Papanicolaou a bajo costo cada \_\_\_\_\_ en el mes de mayo sin cita (correct me if im wrong lilli). ¡Recomendamos que vaya a recibir el suyo esta semana!

### **¡Cáncer no debe ser un condeno!**

Con los tratamientos modernos el cáncer es una enfermedad que en la mayoría de los casos se puede vencer. Muchas personas han experimentado la vida completa después de cáncer. Pero la posibilidad de tratarlo depende en la detección temprana y disminuye con el paso de tiempo. ¡En este caso el no saber es demasiado caro!

¡Váyase a citar su prueba ahora!

## Planificación familiar

Es importante que cada mujer comprenda cómo funcionan los anticonceptivos modernos para hacer una decisión informada sobre la salud reproductiva. La mujer, con ayuda del ginecólogo, debe decidir qué método de anticoncepción le conviene y, luego, emplearlo en el momento y de la manera precisa para que la relación sexual se realice con seguridad contraceptiva. Hable con su doctor para averiguar el mejor método para usted. Los siguientes son algunos métodos populares de anticoncepción:

**\*El preservativo (el condón)** - No afectan la fertilidad de la persona, es decir, son inocuos y de fácil manejo; tienen entre un 5-8 % de los fracasos.

**Los Dispositivos Intrauterinos** - Están hechos de plástico, metal o una combinación de ambos, se introducen en el útero a través del conducto cervical. Ejemplo: la T de cobre, espiral, son de bajo costo y proporcionan protección por largo tiempo. Fracaso 3%.

**\*Anticonceptivos Hormonales Orales:** Estos son hormonas sintéticas similares a las hormonas sexuales de la mujer, los estrógenos y la progesterona. Se usan en una combinación de dosis que inhiben la ovulación. Sin la liberación de un óvulo, los espermatozoides no tienen nada que fertilizar. Si se usa correctamente, es 99% eficaz de prevenir un embarazo accidental.

**\*Anticonceptivos Hormonales Inyectados:** Las hormonas pueden inyectarse por vía intramuscular para proporcionar un depósito que puede proteger desde 1 mes a 6 meses. Estos actúan impidiendo la ovulación.

**\*Norplant:** Son unos dispositivos plásticos finos y pequeños implantados quirúrgicamente debajo de la piel del brazo. Las hormonas que emiten inhiben la liberación de óvulos por los ovarios y espesan el moco cervical para evitar que los espermatozoides fertilicen a los óvulos.

**\*Coito Interrumpido** - Consiste en interrumpir la relación antes de la eyaculación. Fracaso entre 15-20 % de las veces. La lactancia disminuye la fertilidad pero ofrece muy poca protección y la mujer no tiene mucho control sobre este método.

**\*Método Quirúrgico** - Se puede realizar en la mujer la ligadura tubaria y en el hombre la vasectomía. La esterilización Quirúrgica es uno de los métodos más difíciles de revertir, por lo que se realiza sólo en mujeres que están completamente decididas a no quedar embarazadas nunca más.

Fuente: *Family Health International*; <http://www.fhi.org/sp/RH/Pubs/booksReports/methodaction.htm>

## Clínicas de salud para mujeres

Peninsula Health Center  
416 J. Clyde Morris Blvd  
Newport News, VA 23601  
Clínica de Planificación Familiar  
Tel.#594-7400; 594-7326

PICH – Peninsula Institute for  
Community Health  
4714 Marshall Avenue  
Tel.#380-8709

PICH- Stoneybrook  
Newport News, VA  
Tel.#874-8400

Manuel Galdos, MD  
4000 W. Mercury Blvd.  
Hampton, VA  
Tel.# 826-5900

Centro Para Mujeres (Center for  
Women, Inc)

Drs. Tim O'Connell, Cherie Coyle,  
Doug Thom  
12706 McManus Blvd.  
Newport News, VA  
Tel.# 874-2229

Obstetrics and Gynecology Associa-  
tes of Hampton  
4000 Coliseum Drive, Hampton,  
VA #722-7401

714 Thimble Shoals Blvd.  
Newport News, VA  
Tel. #877-0979

Colonial OB/GIN Associates  
716 Denbigh Blvd, NN, 23608  
#874-2790 (Dr. Leslie Hurt)

Riverside OB/GIN Center  
Riverside Brentwood Medical Cen-  
ter  
10510 Jefferson Avenue, suite D,  
NN, VA 23601 #594-4720

### CLÍNICAS GRATIS para Medi- cina Familiar:

Lackey Free Family Medicine  
Clinic

1620 Old Williamsburg Road  
Yorktown, VA 23690  
Tel.#886-0608

\*Hispanohablantes disponibles lue-  
nes a viernes por las mañanas  
Ginecología solamente

Dr. Treherne  
2207 Executive Drive  
Hampton, VA  
Tel.# 826-1945

## Las medidas que se pueden tomar para un embarazo sano

¿Está embarazada? ¿Es posible que se embarace en el futuro? Es muy importante que se cuide el cuerpo para proteger su salud y la salud de su bebé. Estas son unas medidas básicas que puede tomar para un embarazo sano y un mejor futuro para su bebé:

**Deje de fumar**—Si fuma durante el embarazo, le pasa a su bebé nicotina y drogas que causan cáncer. Además, el humo previene que su bebé reciba alimentación y aumenta el riesgo de los partos en los que nace muerto el niño y de los partos prematuros.

Fuente: Instituto Nacional de Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/pregnancyandsubstanceabuse.html>

No es fácil dejar de fumar, pero sí se puede. Si necesita ayuda, llamar al 1 800 QUIT NOW (1-800-784-8669) de 8 am a 12 am. Se habla español.

### No tome el alcohol durante el embarazo.

Cuando usted está embarazada, su bebé crece dentro de usted. Todo lo que usted coma y beba mientras esté embarazada afecta a su bebé. Si usted bebe alcohol, esto puede dañar el crecimiento de su bebé. Su bebé puede desarrollar problemas emocionales y físicos que pueden durar por el resto de su vida. Los niños que nacen con problemas muy serios causados por el alcohol tienen síndrome fetal alcohólico. Los niños con síndrome fetal alcohólico pueden:

- Nacer más pequeños.
- Tener problemas al comer o al dormir.
- Tener problemas para oír o ver.
- Tener problemas al seguir instrucciones y al aprender a hacer cosas simples.
- Tener problemas al prestar atención y al aprender en la escuela.
- Necesitar maestras y escuelas especiales.
- Tener problemas al relacionarse con otras personas y en controlar su comportamiento.

Estos problemas estarán presentes durante toda la vida del niño. Las personas con problemas muy severos quizás no puedan cuidarse solas o trabajar cuando sean adultas.

No hay ningún tipo de alcohol que pueda beber sin peligro durante el embarazo. El beber cualquier tipo de alcohol cuando esté embarazada puede lastimar a su bebé. Es posible que haya bebido durante su último embarazo y que el bebé haya nacido bien, pero el embarazo es diferente, y el beber alcohol puede lastimar a un bebé más que a otro.

Si usted ha bebido alcohol antes de saber que estaba embarazada, deje de beber ahora mismo. Usted se sentirá mejor y su bebé



tendrá una mejor oportunidad de nacer saludable. Si usted planea quedar embarazada, no beba alcohol. Es posible que no sepa que está embarazada inmediatamente. El alcohol puede lastimar al bebé aún cuando usted tenga solamente 1 ó 2 meses de embarazo.

Hay muchas maneras de ayudarse a dejar de beber. Usted no tiene que beber cuando otras personas beben. Si alguien le ofrece una bebida, está bien decir que no. Aléjese de personas o lugares que le hagan beber. No mantenga alcohol en su casa.

Si usted no puede dejar de beber, obtenga ayuda. Hay programas que le pueden ayudar a dejar de beber. Su doctor o enfermera(o) puede encontrar un programa para ayudarlo. También existen programas sólo para mujeres.

Fuente: Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo

<http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/spanish.htm>

### Tome el ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina que puede protegerla contra las enfermedades del corazón y varios tipos de cáncer. Ayuda a prevenir hasta 70% de los defectos congénitos de la médula espinal del recién nacido.

La médula espinal del bebé se forma en las primeras 4 a 6 semanas de embarazo y luego se sella en ambos extremos. Si no se cierra por completo en el momento oportuno, el bebé puede nacer con un defecto congénito.

Para ayudar a prevenir los defectos congénitos, el ácido fólico necesita estar en el cuerpo de la mujer antes de quedar embarazada. Nadie espera un embarazo no planeado, pero es aconsejable estar preparada. Usted debe tomar un complejo multivitamínico con ácido fólico ahora, antes de quedar embarazada porque el ácido fólico puede ayudar a prevenir la espina bífida y la anencefalia cuando se encuentra en el cuerpo en el momento en que se forma la médula espinal del bebé, es decir, en las primeras semanas de embarazo.

A diario, tome un complejo multivitamínico que contenga por lo menos 400 microgramos (equivalentes a 0.4 miligramos) de ácido fólico. Si lo desea, puede comprar solamente píldoras de vitaminas que contengan 400 microgramos de ácido fólico. Son pequeñas y fáciles de tomar.

Consuma una alimentación bien equilibrada que contenga muchas frutas, verduras, pasta, arroz, pan y cereal. Muchos productos de cereales se han enriquecido y fortificado con ácido fólico, de manera que usted debe leer la etiqueta antes de comprarlos. Algunos cereales ya contienen todo el ácido fólico que usted necesita.

Fuente: Departamento de Salud de Virginia

<http://www.vahealth.org/folicacid/documents/VDHFolicAcidBrochure-Spanish.pdf>



## Una voz de nuestro pueblito: Aless Quintero

### ¿Quién soy?

\*Nací en Mazatlan, Sinaloa, Mexico

\*Tengo 3 años viviendo en Williamsburg

\*Estoy sirviendo la comunidad latina como intérprete y voluntario en las siguientes agencias: NFLP, CDR, OTMC, RIVERSIDE, SENTARA (Williamsburg y Norfolk), MCV (Richmond), Social Services (James City County), W&M (consejero de ESL).



Cada uno de los esfuerzos en los que nuestra comunidad Latina se hace presente son pasos que damos no solo los que ayudamos de una manera u otra, sino son huellas que el latino va dejando en su diario caminar. Desde el que construye los

cimientos de una casa hasta los que preparan con dedicación los alimentos esa es nuestra gente!! la que deja en cada trabajo su alma y la esencia de su esfuerzo por lograr sus sueños.

Mi Corazón se divide en el Puerto que me vio nacer en Mazatlán, Sinaloa Mexico y en las sonrisas de aquellos que logramos aminorar sus necesidades y el poder brindar un poco de paz en sus tribulaciones. Dentro de la comunidad existen varias personas que luchamos hombro a hombro y mano con mano en el respeto como persona a nuestros hermanos latinos para un trato digno y decoroso sin importar sus raíces o etnias.

Pero esto no puede ser posible sin su ayuda y esfuerzo, necesitamos no ser solo una estadística mas o un numero mas en Williamsburg sino ser parte de una realidad y ser protagonistas de la misma.

Una de las maneras de este cambio es el **SABER Y CONOCER** las leyes y reglas que existen en Williamsburg, mismas que dictan nuestra manera de poder estar bien dentro de esta sociedad que

nos brinda un techo donde dormir, un trabajo digno y sueños que son compartidos con nuestras familias en la distancia, misma que se acorta y se hace menos cuando levantamos el teléfono y brindamos una esperanza mas en nuestra voz.

Queremos ser parte de tus alegrías y poder compartir tus esperanzas por forjar y dar forma a esos sueños que abrigaste en esas noches solitarias en el desierto, en tus momentos que pensaste desfallecer y que el recuerdo de una familia y de una entidad superior que te armo de valor para continuar y demostrar que cada persona tiene el poder de cambiar su destino cuando se lucha por el.

Solo me resta decirte que no estás solo en esta lucha, si miras a tu alrededor podrás darte cuenta que hay personas con tu mismos ideales, sueños e interés de poder salir adelante, solo podremos hacerlo si en vez de tratar de brillar por si solos brillamos juntos para poder ser esa luz que guíe a esos hermanos latinos que aun continúan en su caminar para llegar a donde estas **HOY**.

## ¡Infórmese sobre transportación en el área!

*Artículo empieza en la portada*

En la parte delantera del autobús, arriba del parabrisa, dice en inglés a cuál línea pertenece—los colores de las líneas: Blue (Azul), Gray (Gris), Orange (Anaranjado), Purple (Violeta), Red (Rojo), Tan (Café), Yellow (Amarillo). Es muy importante que se familiarice con los nombres de los colores en inglés porque los autobuses solamente tienen los nombres de los colores escritos con luces en el frente del autobús (no tienen ninguna demarcación en el color de la línea).

Cuando suba al autobús, ponga las monedas en la máquina al lado del conductor. Hay que pagar la tarifa exacta, porque los conductores no portan cambio. Por lo general, el pasaje cuesta \$1.25. Personas de 60 años o mayores y personas incapacitadas con una tarjeta de Medicare pagan \$0.50. Niños hasta la edad de 6 años (que no ocupan un asiento y están acompañados

con un adulto) no pagan, y estudiantes de escuela intermedia y secundaria con tarjeta de identificación tampoco tienen que pagar. Cuesta \$0.25 más para un transferido a otra línea y \$0.50 para una conexión a Newport News.

Hay servicio de lunes a sábado, desde las seis de la mañana hasta las ocho de la noche. Durante el verano, hay servicio hasta las diez de la noche. No hay servicio los domingos. El servicio no se ofrece en estos días festivos:

- el día de Año Nuevo (1 de enero)
- el Día de Acción de Gracias (el cuarto viernes de noviembre)
- la Nochebuena (el 24 de diciembre)
- el día de Navidad (el 25 de diciembre)

Si quiere tomar el autobús, debe llegar a la parada unos minutos antes de la hora

indicada. Se debe parar en frente del rótulo y el autobús parará. Cada autobús hace la ruta completa cada hora. El conductor para el autobús en todas las paradas a las mismas horas cada día. Si usted planea una excursión es importante tener en cuenta las horas de salida y regreso.

Cuando quiera bajarse, quédese sentado hasta que pare el autobús. Jale la cuerda para avisar al conductor por adelantado cuando desee bajarse del autobús. Después de bajarse del autobús, no pase delante del autobús para cruzar la calle. Espere hasta que se haya ido el autobús para que pueda cruzar la calle sin riesgos.

Las radios sin audífonos y las comidas y las bebidas en recipientes abiertos son prohibidas en los autobuses. Está prohibido fumar o dejar basura en los autobuses.

## Transportación en Williamsburg



Cómo utilizar el horario de autobuses: Familiarícese con los mapas de cada línea para identificar la ruta más cercana. Vea el horario para la ruta

que quiere usar. Los horarios proveen las horas estimadas de llegada en varias paradas mayores. Para averiguar la hora en que el autobús estará en su parada, hay que calcular la hora según la distancia entre su parada y la parada mayor más cercana.

### LÍNEA AZUL

Desde Williamsburg Transportation Center a Norge Crossing Shopping Center

Williamsburg Transportation Center - 6:00a, 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00a, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, (8:00p, 9:00p)

Wendy's/Mini-Golf America - 6:15a, 7:15a, 8:15a, 9:15a, 10:15a, 11:15a, 12:15p, 1:15p, 2:15p, 3:15p, 4:15p, 5:15p, 6:15p, 7:15p, (8:15p, 9:15p)

Ewell Station Shopping Center - 6:20a, 7:20a, 8:20a, 9:20a, 10:20a, 11:20a, 12:20p, 1:20p, 2:20p, 3:20p, 4:20p, 5:20p, 6:20p, 7:20p, (8:20p, 9:20p)

Prime Outlets - 6:22a, 7:22a, 8:22a, 9:22a, 10:22a, 11:22a, 12:22p, 1:22p, 2:22p, 3:22p, 4:22p, 5:22p, 6:22p, 7:22p, (8:22p, 9:22p)

Williamsburg Pavilion Shops (Lightfoot) - 6:25a, 7:25a, 8:25a, 9:25a, 10:25a, 11:25a, 12:25p, 1:25p, 2:25p, 3:25p, 4:25p, 5:25p, 6:25p, 7:25p, (8:25p, 9:25p)

Williamsburg Pottery - 6:27a, 7:27a, 8:27a, 9:27a, 10:27a, 11:27a, 12:27p, 1:27p, 2:27p, 3:27p, 4:27p, 5:27p, 6:27p, 7:27p, (8:27p, 9:27p)

Norge Crossing Shopping Center - 6:30a, 7:30a, 8:30a, 9:30a, 10:30a, 11:30a, 12:30p, 1:30p, 2:30p, 3:30p, 4:30p, 5:30p, 6:30p, 7:30p, (8:30p, 9:30p)

Desde Norge Crossing Shopping Center a Williamsburg Transportation Center

Norge Crossing Shopping Center - 6:30a, 7:30a, 8:30a, 9:30a, 10:30a, 11:30a, 12:30p, 1:30p, 2:30p, 3:30p, 4:30p, 5:30p, 6:30p, 7:30p, (8:30p, 9:30p)

Williamsburg Pottery - 6:33a, 7:33a, 8:33a, 9:33a, 10:33a, 11:33a, 12:33p, 1:33p, 2:33p, 3:33p, 4:33p, 5:33p, 6:33p, 7:33p, (8:33p, 9:33p)

Williamsburg Outlet Mall/Lightfoot Mkt. - 6:35a, 7:35a, 8:35a, 9:35a, 10:35a, 11:35a, 12:35p, 1:35p, 2:35p, 3:35p, 4:35p, 5:35p, 6:35p, 7:35p, (8:35p, 9:35p)

Prime Outlets - 6:38a, 7:38a, 8:38a, 9:38a, 10:38a, 11:38a, 12:38p, 1:38p, 2:38p, 3:38p, 4:38p, 5:38p, 6:38p, 7:38p, (8:38p, 9:38p)

Ewell Station Shopping Center - 6:40a, 7:40a, 8:40a, 9:40a, 10:40a, 11:40a, 12:40p, 1:40p, 2:40p, 3:40p, 4:40p, 5:40p, 6:40p, 7:40p, (8:40p, 9:40p)

Holiday Inn Patriot/Motel 6 - 6:43a, 7:43a, 8:43a, 9:43a, 10:43a, 11:43a, 12:43p, 1:43p, 2:43p, 3:43p, 4:43p, 5:43p, 6:43p, 7:43p, (8:43p, 9:43p)

Skipwith Farms - 6:45a, 7:45a, 8:45a, 9:45a, 10:45a, 11:45a, 12:45p, 1:45p, 2:45p, 3:45p, 4:45p, 5:45p, 6:45p, 7:45p, (8:45p, 9:45p)

Williamsburg Transportation Center - 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00a, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, 8:00p, (9:00p, 10:00pm)

No hay transbordos después de las 10:00 p.m. • (LOS HORARIOS ENTRE PARÉNTESIS SON SOLAMENTE PARA EL VERANO)

### L ÍNEA GRIS

Desde Williamsburg Transportation Center a Wal-Mart Distribution Center

Williamsburg Transportation Center - 6:00a, 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00a, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, (8:00p, 9:00p)

Best Western Patrick Henry - 6:03a, 7:03a, 8:03a, 9:03a, 10:03a, 11:03a, 12:03p, 1:03p, 2:03p, 3:03p, 4:03p, 5:03p, 6:03p, 7:03p, (8:03p, 9:03p)

Crowne Plaza Hotel - 6:05a, 7:05a, 8:05a, 9:05a, 10:05a, 11:05a, 12:05p, 1:05p, 2:05p, 3:05p, 4:05p, 5:05p, 6:05p, 7:05p, (8:05p, 9:05p)

Park Inn - 6:08a, 7:08a, 8:08a, 9:08a, 10:08a, 11:08a, 12:08p, 1:08p, 2:08p, 3:08p, 4:08p, 5:08p, 6:08p, 7:08p, (8:08p, 9:08p)

Quality Inn at Kingsmill - 6:12a, 7:12a, 8:12a, 9:12a, 10:12a, 11:12a, 12:12p, 1:12p, 2:12p, 3:12p, 4:12p, 5:12p, 6:12p, 7:12p, (8:12p, 9:12p)

Williamsburg Marriott Hotel - 6:14a, 7:14a, 8:14a, 9:14a, 10:14a, 11:14a, 12:14p, 1:14p, 2:14p, 3:14p, 4:14p, 5:14p, 6:14p, 7:14p, (8:14p, 9:14p)

Busch Gardens England Entrance - 9:19a, 10:19a, 11:19a, 12:19p, 1:19p, 2:19p, 3:19p, 4:19p, 5:19p, 6:19p, 7:19p, (8:19p, 9:19p)

Windy Hill Market - 6:24a, 7:24a, 8:24a, 9:24a, 10:24a, 11:24a, 12:24p, 1:24p, 2:24p, 3:24p, 4:24p, 5:24p, 6:24p, 7:24p, (8:24p, 9:24p)

Wal-Mart Distribution Ctr - 6:29a, 7:29a, 8:29a, 9:29a, 10:29a, 11:29a, 12:29p, 1:29p, 2:29p, 3:29p, 4:29p, 5:29p, 6:29p, 7:29p, (8:29p, 9:29p)

Newport News (Lee Hall) - 6:30a, 7:30a, 8:30a, 9:30p, 6:30p, 7:30p

Desde Wal-Mart Distribution Center a Williamsburg Transportation Center

Newport News (Lee Hall) - 6:30a, 7:30a, 8:30a, 9:30a, 10:30a, 11:30a, 12:30p, 1:30p, 2:30p,

3:30p, 4:30p, 5:30p, 6:30p, 7:30p, (8:30p, 9:30p)

Wal-Mart Distribution Center - 6:31a, 7:31a, 8:31a, 9:31a, 10:31a, 11:31a, 12:31p, 1:31p, 2:31p, 3:31p, 4:31p, 5:31p, 6:31p, 7:31p, (8:31p, 9:31p)

Windy Hill Market - 6:36a, 7:36a, 8:36a, 9:36a, 10:36a, 11:36a, 12:36a, 1:36p, 2:36p, 3:36p, 4:36p, 5:36p, 6:36p, 7:36p, (8:36p, 9:36p)

Williamsburg Marriott Hotel - 6:42a, 7:42a, 8:42a, 9:42a, 10:42a, 11:42a, 12:42p, 1:42p, 2:42p, 3:42p, 4:42p, 5:42p, 6:42p, 7:42p, (8:42p, 9:42p)

Park Inn - 6:48a, 7:48a, 8:48a, 9:48a, 10:48a, 11:48a, 12:48p, 1:48p, 2:48p, 3:48p, 4:48p, 5:48p, 6:48p, 7:48p, (8:48p, 9:48p)

Crowne Plaza Hotel - 6:51a, 7:51a, 8:51a, 9:51a, 10:51a, 11:51a, 12:51p, 1:51p, 2:51p, 3:51p, 4:51p, 5:51p, 6:51p, 7:51p, (8:51p, 9:51p)

Best Western Patrick Henry - 6:54a, 7:54a, 8:54a, 9:54a, 10:54a, 11:54a, 12:54p, 1:54p, 2:54p, 3:54p, 4:54p, 5:54p, 6:54p, 7:54p, (8:54p, 9:54p)

Williamsburg Transportation Ctr. - 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00a, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, 8:00p, (9:00p, 10:00p)

No hay transbordos después de las 10:00 p.m. • (LOS HORARIOS ENTRE PARÉNTESIS SON SOLAMENTE PARA EL VERANO)

### L ÍNEA ANARANJADA

\*Solamente en el verano hay conexiones a Jamestown con los autobuses de Colonial Williamsburg en la parada del Colonial Williamsburg Visitors Center. \*

Desde Williamsburg Transportation Center a Tam-O-Shanter Boulevard

Williamsburg Transportation Center - 6:00a, 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00a, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, (8:00p, 9:00p)

\* Colonial Williamsburg Visitors Center - 6:05a, 7:05a, 8:05a, 9:05a, 10:05a, 11:05a, 12:05p, 1:05p, 2:05p, 3:05p, 4:05p, 5:05p, 6:05p, 7:05p, (8:05p, 9:05p)

DMV - 6:10a, 7:10a, 8:10a, 9:10a, 10:10a, 11:10a, 12:10p, 1:10p, 2:10p, 3:10p, 4:10p, 5:10p, 6:10p, 7:10p, (8:10p, 9:10p)

Colonial Towne Apartments - 6:12a, 7:12a, 8:12a, 9:12a, 10:12a, 11:12a, 12:12p, 1:12p, 2:12p, 3:12p, 4:12p, 5:12p, 6:12p, 7:12p, (8:12p, 9:12p)

James York Plaza - 6:17a, 7:17a, 8:17a, 9:17a, 10:17a, 11:17a, 12:17p, 1:17p, 2:17p, 3:17p, 4:17p, 5:17p, 6:17p, 7:17p, (8:17p, 9:17p)

Route 143 & Penniman Road - 6:19a, 7:19a, 8:19a, 9:19a, 10:19a, 11:19a, 12:19p, 1:19p, 2:19p, 3:19p, 4:19p, 5:19p, 6:19p, 7:19p, (8:19p, 9:19p)

Tam-O-Shanter Boulevard – 6:25a, 7:25a, 8:25a, 9:25a, 10:25a, 11:25a, 12:25p, 1:25p, 2:25p, 3:25p, 4:25p, 5:25p, 6:25p, 7:25p, (8:25p, 9:25p)

Desde Tam-O-Shanter Boulevard a Williamsburg Transportation Center

Tam-O-Shanter Boulevard - 6:35a, 7:35a, 8:35a, 9:35a, 10:35a, 11:25a, 12:25p, 1:35p, 2:35p, 3:35p, 4:35p, 5:35p, 6:35p, 7:35p, (8:35p, 9:35p)

Colonial Services Board – 6:36a, 7:36a, 8:36a, 9:36a, 10:36a, 11:36a, 12:36p, 1:36p, 2:36p, 3:36p, 4:36p, 5:36p, 6:36p, 7:36p, (8:36p, 9:36p)

Peoples Place/Penniman Road – 6:41a, 7:41a, 8:41a, 9:41a, 10:41a, 11:41a, 12:41p, 1:41p, 2:41p, 3:41p, 4:41p, 5:41p, 6:41p, 7:41p, (8:41p, 9:41p)

James York Plaza – 6:43a, 7:43a, 8:43a, 9:43a, 10:43a, 11:43a, 12:43p, 1:43p, 2:43p, 3:43p, 4:43p, 5:43p, 6:43p, 7:43p, (8:43p, 9:43p)

Colonial Towne Apartments – 6:45a, 7:45a, 8:45a, 9:45a, 10:45a, 11:45a, 12:45p, 1:45p, 2:45p, 3:45p, 4:45p, 5:45p, 6:45p, 7:45p, (8:45p, 9:45p)

Colonial Williamsburg Visitors Center - 6:53a, 7:53a, 8:53a, 9:53a, 10:53a, 11:53a, 12:53p, 1:53p, 2:53p, 3:53p, 4:53p, 5:53p, 6:53p, 7:53p, (8:53p, 9:53p)

Williamsburg Transportation Center – 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, 8:00p, (9:00p, 10:00p)

No hay transbordos después de las 10:00 p.m. • (LOS HORARIOS ENTRE PARENTESIS SON SOLAMENTE PARA EL VERANO)

### L ÍNEA ROJA

Desde Williamsburg Transportation Center a Steeplechase Apartments

Williamsburg Transportation Center – 6:00a, 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00a, 12:00a, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, (8:00p, 9:00p)

Hospitality House/College of William & Mary – 6:05a, 7:05a, 8:05a, 9:05a, 10:05a, 11:05a, 12:05p, 1:05p, 2:05p, 3:05p, 4:05p, 5:05p, 6:05p, 7:05p, (8:05p, 9:05p)

Monticello Shopping – 6:13a, 7:13a, 8:13a, 9:13a, 10:13a, 11:13a, 12:13p, 1:13p, 2:13p, 3:13p, 4:13p, 5:13p, 6:13p, 7:13p, (8:13p, 9:13p)

New Town – 6:19a, 7:19, 8:19a, 9:19a, 10:19a, 11:19a, 12:19p, 1:19p, 2:19p, 3:19p, 4:19p, 5:19p, 6:19p, 7:19p, (8:19p, 9:19p)

Windsor Meade – 6:21a, 7:21a, 8:21a, 9:21a, 10:21a, 11:21a, 12:21p, 1:21p, 2:21p, 3:21p, 4:21p, 5:21p, 6:21p, 7:21p, (8:21p, 9:21p)

Monticello Marketplace (Target/Ukrops) - 6:26a, 7:26a, 8:26a, 9:26a, 10:26a, 11:26a, 12:26p, 1:26p, 2:26p, 3:26p, 4:26p, 5:26p, 6:26p, 7:26p, (8:26p, 9:26p)

Steeplechase Apts/Kidsburg – 6:31a, 7:31a,

8:31a, 9:31a, 10:31a, 11:31a, 12:31p, 1:31p, 2:31p, 3:31p, 4:31p, 5:31p, 6:31p, 7:31p, (8:31p, 9:31p)

Desde Steeplechase Apartments a Williamsburg Transportation Center

Steeplechase Apts/Kidsburg – 6:31a, 7:31a, 8:31a, 9:31a, 10:31a, 11:31a, 12:31p, 1:31p, 2:31p, 3:31p, 4:31p, 5:31p, 6:31p, 7:31p, (8:31p, 9:31p)

Williamsburg/James City Courthouse/Montello Ave. – 6:36a, 7:36a, 8:36a, 9:36a, 10:36a, 11:36a, 12:36p, 1:36p, 2:36p, 3:36p, 4:36p, 5:36p, 6:36p, 7:36p, (8:36p, 9:36p)

Midland Apartments/Strawberry Plains Road – 6:40a, 7:40a, 8:40a, 9:40a, 10:40a, 11:40a, 12:40p, 1:40p, 2:40p, 3:40p, 4:40p, 5:40p, 6:40p, 7:40p, (8:40p, 9:40p)

Williamsburg Crossing Shopping Center – 6:45a, 7:45a, 8:45a, 9:45a, 10:45a, 11:45a, 12:45p, 1:45p, 2:45p, 3:45p, 4:45p, 5:45p, 6:45p, 7:45p, (8:45p, 9:45p)

Route 199/Jamestown Road – 6:48a, 7:48a, 8:48a, 9:48a, 10:48a, 11:48a, 12:48p, 1:48p, 2:48p, 3:48p, 4:48p, 5:48p, 6:48p, 7:48p, (8:48p, 9:48p)

Cary Street/College of William & Mary – 6:52a, 7:52, 8:52a, 9:52a, 10:52a, 11:52a, 12:52p, 1:52p, 2:52p, 3:52p, 4:52p, 5:52p, 6:52p, 7:52p, (8:52p, 9:52p)

Williamsburg Regional Library/Scotland Street - 6:57a, 7:57a, 8:57a, 9:57a, 10:57a, 11:57a, 12:57p, 1:57p, 2:57p, 3:57p, 4:57p, 5:57p, 6:57p, 7:57p, (8:57p, 9:57p)

Williamsburg Transportation Center – 6:00a, 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00a, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, 8:00p, (9:00p, 10:00p)

No hay transbordos después de las 10:00 p.m. •

### L ÍNEA VIOLETA

Desde Williamsburg Transportation Center a Burnt Ordinary Apartments (Toano)

Williamsburg Transportation Center - 6:00a, 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00a, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, (8:00p)

Hospitality House/The College of William & Mary - 6:04a, 7:04a, 8:04a, 9:04a, 10:04a, 11:04a, 12:04p, 1:04p, 2:04p, 3:04p, 4:04p, (8:04p)

Williamsburg Shopping Center - 6:08a, 7:08a, 8:08a, 9:08a, 10:08a, 11:08p, 12:08p, 1:08p, 2:08p, 3:08p, 4:08p, 5:08p, 6:08p, (8:08p)

Monticello Shopping Center - 6:12a, 7:12a, 8:12a, 9:12a, 10:12a, 11:12p, 12:12p, 1:12p, 2:12p, (8:12p)

James City/Williamsburg Community Center - 6:22a, 7:22a, 8:22a, 9:22a, 10:22a, 11:22p, 12:22p,

4:22p, 5:22p, (8:22p)

Human Services Center - 6:27a, 7:27a, 8:27a, 9:27a, 10:27a, 11:27p, 12:27p, 1:27p, 2:27p, 3:27p, 4:27p, 5:27p, 6:27p, (8:27p)

Lafayette High School - 6:32a, 7:32a, 8:32a, 9:32a, 10:32a, 11:32p, 12:32p, 1:32p, 2:32p, 3:32p, 4:32p, 5:32p, 6:32p, (8:32p)

Forest Glen - 6:40a, 7:40a, 8:40a, 9:40a, 10:40a, 11:40p, 12:40p, 1:40p, 2:40p, 3:40p, 4:40p, (8:40p)

Williamsburg Pavilion Shops - 6:50a, 7:50a, 8:50a, 9:50a, 10:50a, 11:50p, 12:50p, 1:50p, 2:50p, 3:50p, 4:50p, 5:50p, 6:50p, (8:50p)

Norge Crossing - 6:55a, 7:55a, 8:55a, 9:55a, 10:55a, 11:55p, 12:55p, 1:55p, 2:55p, 3:55p, 4:55p, 5:55p, 6:55p, (8:55p)

Burnt Ordinary Apartments - 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00p, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, (9:00p)

Desde Burnt Ordinary Apartments (Toano) a Williamsburg Transportation Center

Burnt Ordinary Apartments - 6:00a, 7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00p, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, (9:00p)

Chickahominy Road - 6:04a, 7:04a, 8:04a, 9:04a, 10:04a, 11:04p, 12:04p, 1:04p, 2:04p, 3:04p, 4:04p, 5:04p, 6:04p, (8:04p)

Williamsburg Music Theatre/Soap and Candle Factory - 6:12a, 7:12a, 8:12a, 9:12a, 10:12a, 11:12a, 12:12p, 1:12p, 2:12p, 3:12p, 4:12p, 5:12p, 6:12p, (8:12p)

Williamsburg Outlet Mall/Lightfoot Market - 6:18a, 7:18a, 8:18a, 9:18a, 10:18a, 11:18p, 12:18p, 1:18p, 2:18p, 3:18p, 4:18p, 5:18p, 6:18p, (8:18p)

Forest Glen - 6:28a, 7:28a, 8:28a, 9:28a, 10:28a, 11:28p, 12:28p, 1:28p, 2:28p, 3:28p, 4:28p, 5:28p, 6:28p, (8:28p)

Lafayette High School - 6:35a, 7:35a, 8:35a, 9:35a, 10:35a, 11:35p, 12:35p, 1:35p, 2:35p, 3:35p, 4:35p, 5:35p, 6:35p, (8:35p)

Human Services Center - 6:40a, 7:40a, 8:40a, 9:40a, 10:40a, 11:40p, 12:40p, 1:40p, 2:40p, 3:40p, 4:40p, 5:40p, 6:40p, (8:40p)

James City County/Williamsburg Community Center - 6:43a, 7:43a, 8:43a, 9:43a, 10:43a, 11:43p, 12:43p, 1:43p, 2:43p, 3:43p, 4:43p, 5:43p, 6:43p, (8:43p)

Williamsburg/James City Courthouse/Monticello Avenue - 7:47a, 8:47a, 9:47a, 10:47a, 11:47p, 12:47p, 1:47p, 2:47p, 3:47p, 4:47p, 5:47p, 6:47p, (8:47p)

Monticello Shopping Center - 6:50a, 7:50a, 8:50a, 9:50a, 10:50a, 11:50p, 12:50p, 1:50p, 2:50p, 3:50p, 4:50p, 5:50p, 6:50p, (8:50p)

Williamsburg Shopping Center - 6:52a, 7:52a, 8:52a, 9:52a, 10:52a, 11:52p, 12:52p, 1:52p, 2:52p, 3:52p, 4:52p, 5:52p, 6:52p, (8:52p)

Hospitality House and College of William & Mary - 6:55a, 7:55a, 8:55a, 9:55a, 10:55a, 11:55p, 12:55p, 1:55p, 2:55p, 3:55p, 4:55p, 5:55p, 6:55p, (8:55p)

Williamsburg Regional Library/Scotland Street - 6:58a, 7:58a, 8:58a, 9:58a, 10:58a, 11:58p, 12:58p,

5:58p, 7:58p, (9:58p)

Williamsburg Transportation Center - 7:00a,  
8:00a, 9:00a, 10:00a, 12:00p, 2:00p, 4:00p,  
6:00p, (8:00p, 10:00p)

Se puede pedir servicio a Williamsburg/James City County  
Courthouse.

No hay transbordos después de las 10:00 p.m. • (

### L ÍNEA AMARILLA

\*Hay conexiones a Jamestown con los autobuses  
de Colonial Williamsburg buses en la parada del  
Colonial Williamsburg Visitors Center\*

LA LÍNEA AMARILLA OPERA SOLAMENTE EN EL  
VERANO

(DESDE MEMORIAL DAY HASTA LABOR DAY)

Desde Williamsburg Transportation Center a Water  
Country USA

Williamsburg Transportation Center - 9:00a,  
10:00a, 11:00a, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p,  
4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, 8:00p, 9:00p

\*Colonial Williamsburg Visitors Center - 9:06a,  
10:06a, 11:06a, 12:06p, 1:06p, 2:06p, 3:06p,  
4:06p, 5:06p, 6:06p, 7:06p, 8:06p, 9:06p

Busch Gardens - 9:20a, 10:20a, 11:20a, 12:20p,  
1:20p, 2:20p, 3:20p, 4:20p, 5:20p, 6:20p, 7:20p,  
8:20p, 9:20p, 10:20p

Water Country USA - 9:28a, 10:28a, 11:28a,  
12:28p, 1:28p, 2:28p, 3:28p, 4:28p, 5:28p, 6:28p,  
7:28p, 8:28p, 9:28p

Desde Water Country USA a Williamsburg Trans-  
portation Center

Water Country USA - 9:30a, 10:30a, 11:30a,  
12:30p, 1:30p, 2:30p, 3:30 , 4:30p, 5:30p, 6:30p,  
7:30p, 8:30p, 9:30p

Busch Gardens - 9:38a, 10:38a, 11:38a, 12:38p,

1:38p, 2:38p, 3:38 , 4:38p, 5:38p, 6:38p, 7:38p,  
8:38p, 9:38p, 10:20p

\*Colonial Williamsburg Visitor Ctr - 9:52a,  
10:52a, 11:52a, 12:52p, 1:52p, 2:52p, 3:52p,  
4:52p, 5:52p, 6:52p, 7:52p, 8:52p, 9:52p

Williamsburg Transportation Ctr - 10:00a,  
11:00a, 12:00p, 1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p,  
5:00p, 6:00p, 7:00p, 8:00p, 9:00p, 10:00p

### LÍNEA CAFÉ CLARO

Desde Williamsburg Transportation Center a  
Miller Mart (Richmond Road)

Williamsburg Transportation Center - 6:00a,  
7:00a, 8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00a, 12:00p,  
1:00p, 2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p,  
(8:00p, 9:00p)

Highland Park - 6:05a, 7:05a, 8:05a, 9:05a,  
10:05a, 11:05a, 12:05p, 1:05p, 2:05p, 3:05p,  
4:05p, 5:05p, 6:05p, 7:05p, (8:05p, 9:05p)

Ramada Inn 1776/Homewood Suites - 6:08a,  
7:08a, 8:08a, 9:08a, 10:08a, 11:08a, 12:08p,  
1:08p, 2:08p, 3:08p, 4:08p, 5:08p, 6:08p, 7:08p,  
(8:08p, 9:08p)

Kingsgate Shopping Center - 6:11a, 7:11a,  
8:11a, 9:11a, 10:11a, 11:11a, 12:11p, 1:11p,  
2:11p, 3:11p, 4:11p, 5:11p, 6:11p, 7:11p, (8:11p,  
9:11p)

Anvil Campground - 6:14a, 7:14a, 8:14a, 9:14a,  
10:14a, 11:14a, 12:14p, 1:14p, 2:14p, 3:14p,  
4:14p, 5:14p, 6:14p, 7:14p, (8:14p, 9:14p)

Williamsburg Marketplace - 6:22a, 7:22a, 8:22a,  
9:22a, 10:22a, 11:22a, 12:22p, 1:22p, 2:22p,  
3:22p, 4:22p, 5:22p, 6:22p, 7:22p, (8:22p, 9:22p)

Lowe's/WalMart - 6:26a, 7:26a, 8:26a, 9:26a,  
10:26a, 11:26a, 12:26p, 1:26p, 2:26p, 3:26p,  
4:26p, 5:26p, 6:26p, 7:26p, (8:26p, 9:26p)

Miller Mart (Richmond Road) - 6:33a, 7:33a,

8:33a, 9:33a, 10:33a, 11:33a, 12:33p, 1:33p,  
2:33p, 3:33p, 4:33p, 5:33p, 6:33p, 7:33p, (8:33p,  
9:33p)

Desde Miller Mart (Richmond Road) a Williams-  
burg Transportation Center

Miller Mart (Richmond Road) - 6:33a, 7:33a,  
8:33a, 9:33a, 10:33a, 11:33a, 12:33p, 1:33p,  
2:33p, 3:33p, 4:33p, 5:33p, 6:33p, 7:33p, (8:33p,  
9:33p)

Sentara Geddy Outpatient Center - 6:37a, 7:37a,  
8:37a, 9:37a, 10:37a, 11:37a, 12:37p, 1:37p,  
2:37p, 3:37p, 4:37p, 5:37p, 6:37p, 7:37p, (8:37p,  
9:37p)

Sentara Hospital (Main Entrance) - 6:40a, 7:40a,  
8:40a, 9:40a, 10:40a, 11:40a, 12:40p, 1:40p,  
2:40p, 3:40p, 4:40p, 5:40p, 6:40p, 7:40p, (8:40p,  
9:40p)

Anvil Campground - 6:47a, 7:47a, 8:47a, 9:47a,  
10:47a, 11:47a, 12:47p, 1:47p, 2:47p, 3:47p,  
4:47p, 5:47p, 6:47p, 7:47p, (8:47p, 9:47p)

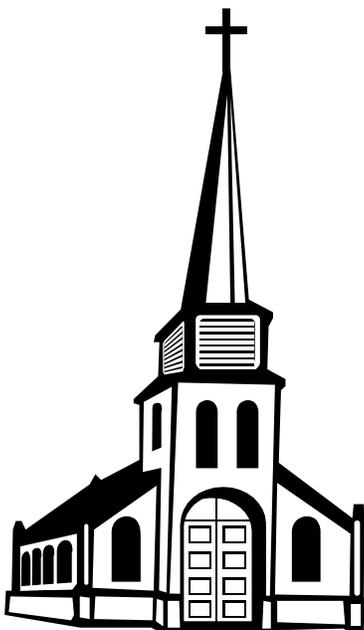
Pirates Cove Putt-Putt - 6:51a, 7:51a, 8:51a,  
9:51a, 10:51a, 11:51a, 12:51p, 1:51p, 2:51p,  
3:51p, 4:51p, 5:51p, 6:51p, 7:51p, (8:51p, 9:51p)

King George Comfort Inn - 6:56a, 7:56a, 8:56a,  
9:56a, 10:56a, 11:56a, 12:56p, 1:56p, 2:56p,  
3:56p, 4:56p, 5:56p, 6:56p, 7:56p, (8:56p, 9:56p)

Highland Park - 6:58a, 7:58a, 8:58a, 9:58a,  
10:58a, 11:58a, 12:58p, 1:58p, 2:58p, 3:58p,  
4:58p, 5:58p, 6:58p, 7:58p, (8:58p, 9:58p)

Williamsburg Transportation Center - 7:00a,  
8:00a, 9:00a, 10:00a, 11:00a, 12:00p, 1:00p,  
2:00p, 3:00p, 4:00p, 5:00p, 6:00p, 7:00p, 8:00p,  
(9:00p, 10:00p)

No hay transbordos después de las 10:00 p.m. •  
(LOS HORARIOS ENTRE PARÉNTESIS SON  
SOLAMENTE PARA EL VERANO)



## MISA EN ESPAÑOL

Martes, 29 de mayo de 2007 a las 7PM

En la capilla de los estudiantes católicos de William & Mary (CCM  
Chapel)

520 Richmond Rd, Williamsburg, VA

Refrigerios y convivencia después de la misa

Auspiciado por el Ministerio Hispano de la Iglesia Católica de St. Bede

*\*Yendo en Richmond Rd hacia el centro de la ciudad de Williamsburg, a mano  
derecha en la esquina de Richmond Rd y Harrison Avenue, antes de llegar a la  
Universidad de William & Mary.*

## ¡Se darán pruebas del mal de Chagas gratis!

**Lugar:** Olde Towne Medical Center (5249 Olde Towne Road )

**Fecha:** Martes, 22 de mayo

**Hora:** 4:00 p.m. – 6:30 p.m.



Si usted ...

- ha vivido en uno de los siguientes países con alto riesgo al mal de Chagas: Argentina, Brasil, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Guyana Francesa, Guatemala, Guyana, Honduras, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, Surinam, y Venezuela,
- y ha vivido en una casa construida de barro y adobe o con techo de paja y/o ha sido picado por la vinchuca o la chinche,

... y cree que sea posible que tenga el mal de Chagas, por favor, asista a este evento para recibir una prueba gratuita y averiguar si tiene esta enfermedad.

Si tiene preguntas, llame al 221-5616.



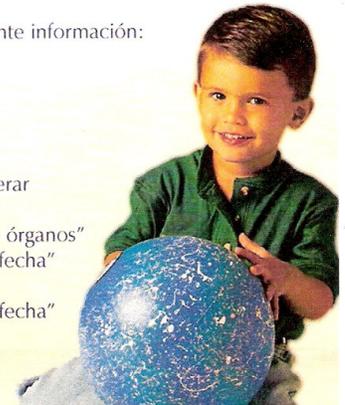
Los padres pueden obtener tarjetas de identificación para sus hijos menores de 15 años de edad en cualquier centro de servicio al cliente del DMV. Además de servir como un documento de identidad, la fotografía del niño se guarda en la base de datos del DMV. Si el niño se extravía o es secuestrado, el DMV puede obtener la imagen de la base de datos y transmitirla a las autoridades del orden público en cualquier lugar de los Estados Unidos.

## Tarjeta de identificación de niños

Las tarjetas de identificación de niños son válidas hasta que el niño cumpla 16 años.

La Tarjeta de Identificación de Niños contiene la siguiente información:

- Número de cliente
- Fecha de nacimiento, estatura y sexo
- Fecha de vencimiento y fecha de emisión
- Nombre y dirección
- Fotografía de la cara completa
- Declaración que indica "No es una licencia para operar un vehículo de motor"
- Declaración que indica "Información de donante de órganos"
- Declaración que indica "Menor de 21 años hasta la fecha" debajo de la foto
- Declaración que indica "Menor de 18 años hasta la fecha" debajo de la foto



El padre, la madre o el guardián parental deben presentar un documento de prueba de identidad del niño, tal como un certificado de nacimiento de EE.UU. o un pasaporte de EE.UU. El padre, la madre o el guardián parental también deben certificar la identidad del niño y el domicilio en Virginia del niño llenado el formulario DL5, Solicitud de Tarjeta de Identificación para Menores.L

El Padre, la madre o el guardián parental que certifica el domicilio del niño deben presentar prueba de su identidad (tal como una licencia de conducir, una tarjeta de identificación con foto, o un pasaporte) y prueba de domicilio en Virginia (una licencia de conducir, una tarjeta de identificación con foto, o una cuenta de utilidades de Virginia).

La presencia legal del niño puede probarse utilizando el certificado de nacimiento o el pasaporte de EE.UU. Los documentos

adicionales que pueden utilizarse para probar la identidad y la presencia legal en los EE.UU. se listan en la forma DMV 141S Documentos Aceptables para Obtener una Licencia de Conducir o una Tarjeta de Identificación con Foto.

Si el nombre del niño aparece en el documento de presencia legal del padre o la madre, la identificación del niño tendrá la duración indicada en este documento.



## Noticias de la Red Para la Gente Latina

La Red Para la Gente Latina (NFLP, por sus siglas en inglés) es una coalición comunitaria que se enfoca en las necesidades de la comunidad hispanohablante de Williamsburg, particularmente con respecto a la salud y la educación. Se estableció en el año 2005, y ahora consta de representantes de 39 organizaciones de Williamsburg y de áreas cercanas.

El objetivo del NFLP es orientarle y educarle. Es por eso que traemos a usted información importante para así ayudarle a mejorar su calidad de vida en este país.



### Mesa de recursos en la clínica de Olde Towne

En el mes de marzo NFLP va a ubicar una mesa de recursos en Olde Towne Medical Center con información en español sobre los recursos que ofrecen las diferentes agencias en el área.



#### WILLIAMSBURG AREA

Centro Medico de Olde Towne  
5249 Olde Towne Rd., Williamsburg  
Multipurpose Room #106 - Salon #106  
Los miércoles 6:30 p.m. - 8:30 pm  
2 de mayo - 29 de agosto de 2007

Se puede llegar a la clínica por el transporte público en la línea violeta.

Para más información en español, llame a  
la Sra. Gloria Morales al 757-566-3300 ext. 115

#### Clases de Ciudadanía

Mayo—Agosto 2007



#### HAMPTON AREA

Oficina de Servicios para Refugiados e Inmigrantes  
1615 Kecoughtan Rd.  
Hampton 23661  
Los miércoles 10:00 am - 12:00 pm  
2 de mayo - 29 de agosto de 2007

Para más información en español, llame a la  
Sra. Patty Hoare a 757-247-3600 ext. 10.



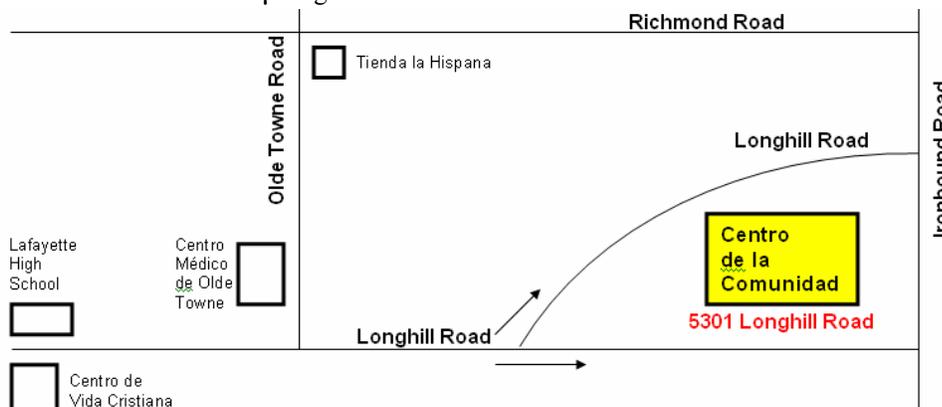
## Día de la comunidad

- ¿Dónde? – el Centro de la Comunidad  
de James City/Williamsburg, 5301 Longhill Rd
- ¿Cuándo? – sábado, el 2 de junio
- ¿A Qué Hora? – 13:00 – 17:00 hr.

**Descripción** – "Día de la Comunidad" es un día para celebrar la cultura latina y hablar español con sus vecinos. También habrá información sobre los servicios bilingües en la comunidad.

¡El restaurante **Casa Maya** servirá la comida mexicana muy deliciosa!

¡Vengan a este evento interesante!



## *Servicios de salud ...*

### **Centro Médico de Olde Towne**

**El Centro de Olde Towne ofrece asistencia médica general de buena calidad para gente de toda edad:**

- Asistencia cuando se enferma
- Físicos
- Planificación familiar
- Inmunizaciones/vacunas
- Enviar al paciente a un especialista
- Salud de las mujeres
  - Ginecología
  - Obstétricos
- Asistencia para las enfermedades crónicas
  - Diabetes
  - Asma
  - Enfermedad del corazón
  - Tensión arterial
- Higiene dental
- Ortopedia
- Evaluaciones psiquiátricas
- Análisis, asistencia médica, y asesoramiento por:
  - La vista
  - La audición
  - Próstata
  - El desarrollo del niño
  - VIH/SIDA
  - Enfermedades de transmisión sexual
  - Tuberculosis

#### **Cada martes hay consultorio de inmunización**

De 9:00-11:00 y 14:00-16:00

No es necesario hacer una cita para el consultorio de inmunización. Traiga el record de las vacunas y dinero para pagar por cada vacuna (\$15.00 cada una si menor de 18 años).

#### **Citas**

- Para ver a un médico y si necesita una cita- llame al **259-3258**
- Para comunicarse con la clínica dental- llame al **259-3255**
- Por favor llegue a tiempo a su cita
- Si necesita cancelarla trate de llamar por lo menos 24 horas con anticipación

#### **Opciones de pago**

- Si usted vive dentro del condado de James City, el condado de York, o la ciudad de Williamsburg y cuenta con los documentos necesarios, puede ser elegible para un descuento. El precio de la visita depende de su salario y se necesita prueba de la identidad, de residencia, y del salario (llevar los talones de pago a la cita) cada seis meses para determinar cuanto se paga.
- OTMC acepta los seguros siguientes: Medicaid, Medicare, Optima Family Care, Healthkeepers Plus, y FAMIS
- Se puede pagar con dinero en efectivo, cheque, tarjeta de crédito (MasterCard, VISA o Discover).
- Si no puede pagar ese mismo día, puede planificar un sistema de pago con el Business Manager

**El Centro Médico de Olde Towne ofrece honorarios reducidos para los residentes de James City County, York County, y la ciudad de Williamsburg. El precio de su visita depende de su salario.**

**Para ser elegible para la escala de honorarios reducidos del Olde Town Medical Center, hay que proveer la siguiente información:**

#### **1) Prueba de que reside en los condados de James City o York County o en la ciudad de Williamsburg.**

*Debe proveer dos de los siguientes documentos:*

- Talonario (colilla) de cheque con fecha dentro del último mes
- Tarjeta de votante de Virginia
- Tarjeta de registro o título de propiedad de su vehículo registrado en Virginia
- Forma W-2 del IRS con fecha dentro del último mes
- Estado de cuenta de banco con fecha del último mes
- Recibo de cuenta de servicios publico (electricidad, agua, teléfono, etc) con el nombre y la dirección del solicitante, y fecha dentro del último mes
- Contrato de arrendamiento residencial con el nombre de solicitante
- Carta de trabajador social que sea escrita en el membrete de la organización que le atiende y que verifique el condado de su residencia

*Artículo empieza en la página anterior*

**¡Fíjese! Personas que no viven en los condados de James City o York County o en la ciudad de Williamsburg tendrán que pagar el honorario completo.**

**2) Prueba de Identidad**

*Debe proveer dos de los siguientes documentos:*

- Permiso (licencia) de conducir u otra identificación personal con foto (de cualquier estado o país ).
- Partida (certificado) de nacimiento.
- Tarjeta de autorización de empleo de los EE.UU. que esté vigente.
- Tarjeta o póliza de seguro médico con fecha de nacimiento
- Tarjeta de residencia permanente de los EE.UU. que esté vigente.

**3) Prueba de Ingresos**

*Debe proveer todos los documentos que aplican:*

- Talonario (colilla) de cheque (si el pago es quincenal, las dos últimas colillas; si el pago es semanal, las cuatro últimas colillas). Si es casado, provea también los ingresos de su esposa(o).
- Copia de carta de beneficios de asistencia social
- Copia de cheque de seguro social o de la carta de beneficios de seguro social
- Comprobante de manutención de niño
- Estado de cuenta de banco con fecha de los últimos tres meses
- Comprobante de Ingresos de jubilación
- Carta del empleador verificando horas trabajadas, salario bruto y salario neto semanal de los últimos tres periodos de pago
- Talonario (colilla) de cheque AFDC
- Comprobante de TANF
- La tarjeta de Medicaid del mes corriente
- Si es menor o no tiene ingresos suministre comprobante de ingresos de los padres, guardianes o de la persona que lo mantiene
- Tarjeta de Medicaid HMO

Ésta información debe ser actualizada cada seis meses. El no proveer cualquiera de la información requerida, resultará en el cobrar de honorario completo por servicios recibidos en Olde Towne Medical Center. Para tener derechos a honorario reducidos o sea un descuento, debe presentar la información dentro de 30 días de su visita.

*¡Importante!*

Generalmente no hay intérprete en la clínica. Por eso recomendamos que haga la cita con la ayuda de una persona bilingüe. Esa persona tendrá que llamar a la clínica y también acompañarle y interpretarle durante la cita. Si llega al centro y no hay intérprete, no podrán darle servicios.

*La dirección de la clínica es: 5249 Olde Towne Road. Se puede llegar a la clínica por el transporte público en la línea violeta.*

---

**Servicios de planificación familiar para los residentes del Distrito de Salud de la Península y del Departamento de Salud de Hampton**

El **programa de planificación familiar del Departamento de Salud** ayuda a las mujeres a planear y espaciar sus embarazos y a prevenir consecuencias de un embarazo no planeado y prematuro. En la Península de Virginia, están disponibles los servicios de planificación comprensivo en **Península Health District/el Distrito de Salud de la Península** (sirve a los residentes de Newport News, Poquoson, Williamsburg, James City County, y York County) y en **Hampton Health Department/Departamento de Salud de Hampton** (sirve a los residentes de Hampton).

Estos servicios incluyen citas con un doctor o enfermera superior y consejería de anticonceptivos. La evaluación incluye historia médica y examen físico, papanicolau, y los exámenes de laboratorio necesarios. Las enfermeras en nuestra Clínica de Planificación Familiar proveen a los pacientes educación en salud prenatal, autoexamen del seno y prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual.

Para mayor información o para hacer una cita llame a Peninsula Health Center al 757-594-7326 (línea en español: 757-594-8579) o a Hampton Health Department at 757-727-1172.

*Peninsula Health Center tiene un intérprete de habla hispana que trabaja tiempo parcial, y Hampton Health Department utiliza un servicio de interpretación por teléfono.*



## FAMIS



**¿Su Hijo Tiene Seguro Médico?  
¡Niños Saludables-Buenos Estudiantes!**

- ◆ A los niños saludables les va mejor en la escuela
- ◆ Usted puede ir a un doctor de su confianza
- ◆ Los gastos médicos estarán cubiertos

Para obtener información de cómo asegurar a sus hijos/ hijas, favor de llamar:

Marides Daus, RN BSN      WJCC Lead School Health Outreach Worker  
757-887-3985      757-887-1768

**Servicios que cubre FAMIS:**  
Estadías en el hospital  
Vacunas  
Chequeos de rutina  
Medicamentos con receta  
Cuidado dental  
Lentes  
Y más....

**El ingreso al año de una familia de cuatro miembros puede ser de hasta \$40,000 y aún así los niños pueden ser elegibles para FAMIS.**

Un programa del Commonwealth de Virginia, 2006

FAMIS - 2005

No olvide, que si su hijo fue inscrito en FAMIS el año pasado, puede que ya sea tiempo de renovar. La cobertura de FAMIS debe de renovarse cada 12 meses.

## CHIP



CHIP, un programa de Child Development Resources, es un proyecto de salud comprensiva. Las familias reciben servicios gratis debido al apoyo del gobierno, de negocios y de personas particulares. CHIP tiene otros sedes en el estado de Virginia, inclusive la oficina central en Richmond.

Los trabajadores de CHIP que proveen servicios a las familias son una trabajadora familiar y una enfermera registrada. Las dos trabajan juntas con la familia como un equipo.

CHIP de Williamsburg sirve a familias que viven en la ciudad de Williamsburg, el condado de James City, y la mayor parte del condado de York.

CHIP trabaja con mujeres embarazadas y con familias que tienen niños menores de seis años de edad para ayudarles a buscar un buen médico. Nosotros les damos a las familias información en como criar a sus hijos y también hacemos exámenes para evaluar el desarrollo y crecimiento de sus hijos. También le podemos conseguir información sobre los recursos que hay en la comunidad para ayudar a su familia a conseguir ayuda en sus necesidades sociales, financieras y educativas.

### Servicios de CHIP:

- **BUSCANDO UN BUEN MÉDICO:** CHIP los apoya y asiste en buscar un buen médico y un dentista para su familia.
- **VISITAS A SU HOGAR:** Nosotros ofrecemos visitas a su familia en su hogar con una enfermera registrada y una trabajadora familiar.
- **EXÁMENES DEL DESARROLLO:** También ofrecemos exámenes del desarrollo para todos los niños de CHIP desde el nacimiento hasta que tengan seis años.
- **LA REUNIÓN DE PADRES:** La reunión de padres con niños pequeños es una oportunidad en que usted pueda compartir ideas, contestar preguntas, y relacionarse con otros padres. Nos gustaría que nos acompañara en este grupo.

CHIP of Virginia

## Women, Infants, & Children



WIC Williamsburg / James City County Office  
Governor Berkeley Professional Center  
1126 Professional Drive  
Williamsburg, VA 23185

Phone: (757) 253- 4741  
Fax: (757) 253- 4743

El Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres embarazadas, Bebés y Niños menores de 5 años es patrocinado por el Ministerio de Agricultura de los Estados Unidos.

**Residentes del Estado de Virginia elegibles pueden solicitar servicios de WIC y obtener otros servicios útiles como:**

- Cheques para alimentos suplementarios de comida
- Consejos para alimentación y preparación de comidas y bocaditos sanos
- Educación de nutrición
- Apoyo y ayuda con la lactancia materna
- Referencias a otros programas de asistencia pública

### Requisitos:

- Financieramente Elegible – prueba de ingresos anuales
- Riesgo Nutricional – dieta malsana o problema medico

Si alguien de su familia participa en el Programa de Almuerzo Escolar, Medicaid, TANF o FAMIS, puede ser que usted ya califique financieramente.

**Para más información o para hacer una cita, por favor llame al (757) 253- 4741.**



## **Poison Help** **1-800-222-1222**

*Ayuda para envenenamientos está al alcance con solo una llamada 24 horas al día todos los días.*

En los Estados Unidos, los Poison Control Centers (Centros de Toxicología) dan consejos de tratamiento en caso de emergencia por envenenamiento. También ofrecen información sobre venenos y prevención de envenenamientos las 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Los productos tóxicos pueden hacerle daño si se ingieren, se inhalan, o si hacen contacto con los ojos o la piel—incluso pueden causar la muerte. El Poison Control Center puede ayudarle con sus preguntas sobre:

- Productos de uso doméstico
- Productos químicos
- Medicamentos con o sin receta médica, hierbas medicinales, drogas ilegales, etc.
- Mordeduras de serpientes y arañas, picaduras de escorpiones, etc.

Cuando usted llama al Poison Control Center en caso de una emergencia por envenenamiento, recibirá consejos de tratamiento que en algunas situaciones podrían salvar una vida. Su llamada será atendida por una enfermera, un farmacéutico, o un doctor, todos especializados en toxicología.

*Todas las llamadas son gratuitas y confidenciales.*

Los servicios de los Poison Control Centers están disponibles para personas quienes hablan español (y otros idiomas) así como para personas incapacitadas del oído.

**Si cree que alguien ha sido envenenado o intoxicado, si algún producto tóxico se pone en contacto con los ojos o con la piel, si alguien inhala algo venenoso, o si alguien toma alguna medicina equivocada o demasiada cantidad llame a su Poison Control Center inmediatamente al 1-800-222-1222.**

*Fuente: American Association of Poison Control Centers*



## **CLAS Act Virginia Web Site**

¿Alguna vez ha querido aprender más sobre algún aspecto de su salud y no ha podido encontrar la información en castellano? La página web del Acta CLAS de Virginia es un proyecto del Departamento de Salud de Virginia que tiene miles de documentos traducidos al castellano que cubren una variedad de temas.

En el año 2000 la Oficina de Salud para Minorías en el Ministerio de Salud Nacional presentó las "Normas nacionales para servicios de salud culturalmente y lingüísticamente apropiados" conocida por sus siglas en inglés como CLAS. Estas pautas están basadas en el Título 6 del acto de derechos civiles de 1964, el cual afirma que los programas patrocinados federalmente no deben discriminar por motivos de etnia, color de la piel, o país de origen. Según los requisitos de CLAS, las organizaciones de salud deben asegurar que los pacientes obtengan atención médica que sea eficaz, entendible, respetuosa y dado en una manera compatible con las creencias y practicas personales de la persona recibéndolas. Además el tratamiento debe ser ofrecido en la lengua preferida del paciente.

La página web del Acta CLAS de Virginia es una guía de recursos creada para facilitar que los proveedores de servicios de salud cumplan con estas normas y satisfagan las necesidades de la población cambiante del estado, mediante los recursos relacionados a la competencia cultural, el superar barreras lingüísticas, traducción de documentos y interpretación de consultas. Para los pacientes, la página web tiene muchos enlaces a cientos materiales traducidos al castellano que tratan temas de la salud. También hay una lista de servicios de salud multicultural y servicios humanos en Virginia. En la misma página se puede encontrar frases clínicas que se usan normalmente traducidas al castellano. El sitio también ofrece información sobre como obtener servicios médicos en el idioma preferido para pacientes que no se sienten cómodos hablando en inglés.

El sitio está ubicado en [www.ClasActVirginia.org](http://www.ClasActVirginia.org). Trate de visitarlo desde su hogar, la biblioteca o cualquier computadora.

*Fuente: Departamento de Salud de Virginia*

## Servicios para mujeres ...

312 Waller Mill Rd.  
Williamsburg, VA 23185  
757-258-9362

*Avalon tiene los impresos importantes y el manual de información del refugio para mujeres en español. También hay intérpretes de inglés/español a disposición de quien los solicite.*

Avalon es un centro para mujeres y niños que ayuda a víctimas de violencia doméstica y asalto sexual y también trabaja para reducir la existencia de estos crímenes en la comunidad.

### Servicios gratuitos:

Estos servicios están disponibles para cualquiera persona que lo necesite. No se necesita ciudadanía.

### Línea de ayuda (757-258-5051)

Personas pueden llamar cuando quieran durante las 24 horas del día. La línea está para dar apoyo, información, remitidos, o ayuda en una crisis. Las llamadas son confidenciales.

### Centro de Consejo

Hay grupos de apoyo que se reúnen semanalmente por las noches. Hay servicios para cuidar los niños mientras los padres asistan a los grupos.

## Avalon

También, se pueden hacer citas individuales con consejeros. Este servicio es para mujeres y hombres.

### Refugio

Hay un lugar donde mujeres y sus hijos pueden vivir en situaciones de emergencia. Avalon le ofrece refugio para las mujeres y niños que necesiten un lugar seguro para vivir o para aquellos que quieren escaparse de la persona que los maltrate. Pueden vivir aquí por seis meses y los trabajadores les pueden ayudar en necesidades como buscar trabajo, educación, encontrar casa, etc.

### Acompañamiento

Empleados y voluntarios de Avalon pueden acompañar a mujeres al hospital, a la estación de policía, al palacio de justicia, o servicios sociales.

### Ayuda legal

Avalon ofrece información legal sobre la violencia doméstica y el asalto sexual. Le pueden explicar sus derechos y el proceso de justicia, le da remitidos legales, y le acompaña al tribunal. Además, personas de Avalon pueden ayudarle obtener un orden de protección.

Le pueden ayudar a conseguir un teléfono celular para mejorar su seguridad.

---

## Servicios para niños ...

### Child Development Resources (Recursos para el Desarrollo Infantil)

CDR es una agencia no lucrativa, y ha ayudado a los niños y sus familias desde el año 1994.

Cuando usted tenga preguntas acerca de su bebé o niño, llame al 566-1300.



PO Box 280

Norge, Virginia 23127

- Visitas para los recién nacidos
- Examen del desarrollo de su bebé
- Servicios del desarrollo del niño
- Visitas a la casa
- Educación y una enfermera
- Terapia del habla, ocupacional y física
- Grupos de juegos para los niños
- Grupos de apoyo para los padres
- Grupos especiales de apoyo para los hombres
- Cuidado infantil económico
- Educación de la salud y servicios de la salud
- Transportación a los servicios de CDR

---

## Las Girl Scouts van para las niñas

Las Girl Scouts es la Organización mundial dedicada exclusivamente a las niñas, donde en un ambiente de aceptación y confianza, las niñas desarrollan carácter y habilidades necesarias para tener éxito en el mundo actual.

### Iniciemos Girl Scouts en nuestra comunidad! Atención a todas las niñas

Daisy 5 - K, Brownie 1 - 3, Junior 4 - 6, Cadette 7 - 8

#### Atención Adultos:

Girl Scouts no existe sin voluntaries como tu. Te necesitamos para apoyar a las tropas de niñas, ya sea colaborando como líder, asistente o compartiendo algun talento que desees enseñar a las niñas, otra forma de ayuda, podria ser: Haciendo llamadas telefónicas, sirviendo de chaperon en los campamentos, difundiendo el mensaje de Girl Scouts en nuestra comunidad, etc.

**Recuerda: Contamos con asistencia financiera:** La membresia de Girl Scouts de America es solo \$10 por año. Cuenta con asistencia financiera basada en la situación economica de cada familia. Para mayor información, puedes llamar a Angelina López al 547-4405, ext. 287 (Se habla español) y Stayce Sedgwick al 595-9802, ext. 14



## Grupo para padres

Family Focus es un programa de Colonial Service Board. Family Focus ofrecerá a la comunidad hispana los mismos beneficios que la comunidad en la Península ha disfrutado desde 1983.

Family Focus proporciona a la comunidad grupos para padres y sus hijos, mejor conocidos en inglés como “play groups” (grupos de juego en castellano). El grupo para padres hispanos proveerá un ambiente amistoso de apoyo. Es un lugar donde los padres o personas que cuidan niños pueden discutir abiertamente los éxitos y desafíos de criar a niños. También podrán encontrar ideas o intercambiar ideas con otros padres. Aprenderán diferentes técnicas que les ayudarán en la crianza de sus hijos. Los niños disfrutarán de actividades como manualidades música, merienda, se las van a leer un cuento y lo más importante: podrán jugar y aprender con otros niños.

**Fecha: el primer y tercer viernes de cada mes**

**Hora: 10:00AM-12:00PM**

**Lugar: Wellspring United Methodist Church, 4871 Longhill road, Williamsburg (entre Route 199 y Olde Town Rd)**

**Se ofrece transporte limitado– hay que llamar 4 días antes para conseguirlo**

**Para información en español, llame a Annie Greaves-Collins 898-2945. (Por favor dejar un mensaje.)**



*Williamsburg Community  
Health Foundation*

Family Focus es un programa de Colonial Services Board.

Este Grupo Hispano recibe fondos de una concesión otorgada por el Williamsburg Community Health Foundation.

---

## *Servicios de inmigración ...*

### Refugee and Immigration Services

*1615 Kecoughtan Road  
Hampton, VA 23661*

Con el apoyo de la diócesis católica de Richmond, Refugee and Immigration Services (RIS) de Hampton ofrece apoyo a los refugiados y a los inmigrantes.

Para **consultas de inmigración y servicios de interpretación y traducciones** a bajo costo, comuníquese con **Araceli L. McCoy** al 757-247-3600 extensión 10. E-mail: [amccoy@richmonddiocese.org](mailto:amccoy@richmonddiocese.org).

### Licenciados de inmigración

Mr. Russ Lim

Abogado que trabajó antes con Refugee and Immigration Services.

(757) 353-3700

144 Business Park Dr.

Suite 204

Virginia Beach, VA 23462

Mr. Nasser Y. Fayad

(804) 249-4747

7204 Glen Forest Dr.

Suite 104

Richmond, VA 23226

---

## *Bibliotecas públicas ...*

Las bibliotecas públicas le pueden servir mucho. Proveen acceso a Internet gratis para que pueda buscar información y comunicarse con los que están lejos, y cuentan también con libros en español y materiales para el estudio del inglés. Para registrar para una tarjeta para sacar libros de la biblioteca, traiga identificación con foto (de cualquier estado o país) y prueba de su dirección actual. No hay que tener tarjeta para utilizar las computadoras

*Williamsburg Regional Library* (259-4050) está ubicado en el 515 Scotland Street, en el centro de Williamsburg cerca del Centro de Transportación. Se puede llegar a la biblioteca utilizando el transporte público en cualquier línea (todos los autobuses paran en el Centro de Transportación).

*James City County Library* (259-7720) está ubicado en el 7770 Croaker Road, en Norge. Se puede llegar a la biblioteca utilizando el transporte público en la línea violeta (purple).

Las bibliotecas están abiertas:

Lunes a jueves: 10 AM - 9 PM

Viernes: 10 AM - 6 PM

Sábado: 10 AM - 5 PM

Domingo: 1PM - 5 PM



## Clases de inglés ...

**Lugar:** Rita Welsh Adult Literacy Program

**Servicio:** Clases de inglés individuales

**Horario:** Reiniciarán en el otoño

**Ventajas:** Usted hace su propio horario cuando se matricula.

**Dirección:** En el sótano de Bryan Hall en el campus de la universidad de William & Mary

**Para más información:** (757) 221-3325 (si quiere hablar con alguien que hable español llame después de las 5:00 p.m.)

**Lugar:** Head Start Office (Historic Triangle)\*\*

**Servicio:** Clases de inglés en grupo

**Horario:** Reiniciarán en el agosto

**Ventajas:** Los niños son bienvenidos y pueden participar en clases de aprendizaje a la misma vez que sus padres atienden las clases de inglés, se ofrecen refrigerios, y se puede proveer transporte para las clases si lo pide con anticipación.

**Dirección:** 312 Waller Mill Road, oficina #400

**Para más información:** Llamar a Linda Wallace, (757) 229-9332

**Lugar:** Saint Bede Catholic Church

**Servicio:** Clases de inglés en grupo

**Horario:** Lunes 6:00 p.m. – 7:00 p.m.

**Ventajas:** No necesita llamar, solo venir a las clases.

**Dirección:** 3686 Ironbound Road

**Para más información:** Llamar a Mary y James Lavin (se habla español), (757) 229-6529

**Lugar:** En el Multipurpose Room de Olde Towne Medical Center

**Servicio:** Clases de inglés para todos los niveles

**Horario:** 19 de junio—31 de julio; Martes y jueves 6:30p.m. – 8:30 p.m.

**Ventajas:** No necesita llamar, solo venir a la clase. Puede empezar cuando quiera.

**Dirección:** 5249 Olde Towne Road

**Para más información:** Llamar a Gloria Morales, (757) 566-3300

**Lugar:** College of William & Mary

**Servicio:** Clases de inglés para todos los niveles

**Horario:** Desde el 5 de junio; Martes y jueves 7:30p.m.– 9:00 p.m.

**Ventajas:** Clases ofrecidas por estudiantes de William & Mary. No necesita llamar, sólo venir a las clases. Se provee cuidado para los niños, y también ofrecen clases de verano.

**Dirección:** En el segundo piso de Small Hall en el campus de la universidad de William & Mary

**Para más información:** Llamar a Aless Quintero, 757 784 5204

**\*\*OJO:** El programa preescolar de Head Start está reclutando niños para el año 2007-08

---

## Servicios religiosos ...

### Iglesia Católica de Saint Bede

*Dirección:* 3686 Ironbound Road

*Para información:* 229-5853 o 565-2173

Rosario en español

*Fecha:* Todos los lunes

*Hora:* 7:00 p.m.

### Christian Life Center/Centro de Vida Cristiana

*Dirección:* 4451 Longhill Rd.

*Para información:*

220-2100

[info@vida.vg](mailto:info@vida.vg)

[www.vida.vg](http://www.vida.vg)

Lo que empezó como un grupo pequeño ha llegado a ser un servicio semanal a donde asisten muchos hispanos de esta área. El servicio está abierto a todas las personas de habla hispana.

*Fecha:* Todos los domingos

*Hora:* Oración a la 1:00 p.m., servicio a la 1:30 p.m.

### Miercoles

Estudio Biblico a las 7:00pm

### Jueves

Grupo de Hombres a las 7:00pm, 3, 17 y 31 de mayo

Grupo de Mujeres a las 7:00pm, 10 y 24 de mayo

### Viernes 4 de Mayo

Ayuno y Oracion a las 7:00pm

### Sabados

Grupo de Jóvenes a las 6:00pm

### Eventos Especiales.

Sábado 26 de Mayo

Pre-Congreso Revolución Juvenil 2007 "Otro Nivel"